

JUHIS TOITUMISNÕUSTAMISEKS KERGEMATE SEEDEVAEVUSTE KORRAL

TOITUMISNÕUSTAJA KOMPETENTS SEEDEVAEVUSTEGA ISIKUTE NÕUSTAMISEL

Peamised seedimisega seotud probleemid, mille üle kurdetakse, on gaasid, kõrvetised ja kõhuvalu ning rõhumistunne kõhus pärast sööki.

Toitumisinõustamine kergemate seedevaevuste korral ei ole seedetrakti haiguspuhune toitumisinõustamine ning selle käigus ei rakendata eridieete.

Toitumisinõustaja ei soovita seedeensüüme, probiootikume ega teisi toidulisandeid.

Toitumisinõustaja võib anda tervisliku tasakaalus toitumise soovitusi vaid isikutele, kellel on kerged seedevaevused, kes on arsti poolt läbi vaadatud ja kellel puuduvad seedetrakti haigused.

Toitumisinõustajal on kompetents nõustada:

- terveid inimesi kergemate seedevaevuste (nt gaasid ja kõhukinnisus) puhul, soovitades tervislikku tasakaalustatud toitumist. Kui klient on välistanud oma menüüst seedevaevusi tekitavad toidud, siis aitab toitumisinõustaja need asendada toiteväärtuselt samaväärsete kliendile sobivate toiduainetega.
- operatsiooni teel eemaldatud sapipõiega isikuid vastava toitumisinõustamise juhise alusel, kui puuduvad lisanduvad haigused või põletikulised seisundid.

Kui toitumisinõustaja antud soovitused vaevusi ei leevenda, suunab ta kliendi jätkukoolitusega toitumisterapeudi vastuvõtule (kui klient on arsti poolt uuritud).

TOITUMISNÕUSTAJA LÄHTUB TOITUMISSOOVITUSTE ANDMISEL SEEDIMISE FÜSIOLOOGIAST

Kui kliendid pöörduvad toitumisinõustamisse seedevaevustega, nagu nt gaasid ja ebamugavustunne kõhus söömise järgselt, siis lähtub toitumisinõustaja seedimise füsioloogiast, aidates toitumise muutmisega seedimist parandada.

Kõige olulisem etapp toidu seedimises on **mälumine**. Eriti tähtis on see seedeprobleemide korral – mõnedel juhtudel ongi toidu korralik mälumine ja süljega segamine kõik, mida vaevuste kadumiseks tarvis on. Mälumata toitu vee, piima või mahla alla neelates jääb seedimise ülioluline esimene etapp

ära. Lisaks sellele lahjendab liigne vedelik maomahla, mis vähendab seedekulglä võimet toitu seedida. Vesi tuleks juua kas enne sööki või mõni aeg pärast sööki. Toiduga koos juua vaid väikeseid koguseid.

Magu seedib valke. Selleks, et valke seedida, on oluline, et maos oleks piisavalt hapet ja valke seedivat ensüümi.

Kuna rasvade lagundamiseks kaksteistsõrmiksooles on vaja **sappi**, ei tohi need, kellel on **sapikivid**, **sapipõis välja opereeritud või muul põhjusel sappi napib**, rasvade tarbimisega liialdada. Toitumisharjumistel on väga oluline menüüs tasakaalustada toidurasvad ning jälgida, et ühelgi toidukorral ei oleks liiga palju rasvarikkaid toiduaineid. Sapipõiepõletiku korral annab soovitusi vastava väljaõppe saanud funktsionaalse toitumise terapeut või dietoloog.

Olulised soovitused on:

- toidu korralik määrumine ja söömise ajal söömisele keskendumine;
- menüüs rafineeritud ja toitainetevaese toidu asendamine toitainerikka toiduga;
- regulaarsed toidukorrad ja toidupausid nende vahel;
- väiksema arvu toiduainete kombineerimine ühel toidukorral, ülesöömise vältimine;
- sagedamini söömine ja väiksemad toiduportsjonid.

Seedehäirete korral on soovitatav **vältida lihatoitudega liialdamist**, nende asemel võiks tarbida rohkem aed- ja teraviljatoite. Liha kogust saab vähendada toidukorra ajal köögivilja koguse suurendamise ja taldrikureegli järgimisega.

Koormust seedimisele vähendab ka **toidukoguste piiramine ühel toidukorral ning toidukordade arvu suurendamine. Samuti võiks ühel toidukorral kombineerida vähem toiduaineid.**

Oluline on seega süüa regulaarselt ja mitte liiga harva, hea oleks näiteks **kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala päevas**. See väldib nii tühja kõhtu kui ülesöömist, mis on sageli seedevaevuste põhjuseks.

Magusaid toiduaineid – maiustusi, kooke ja puuvilju tuleks süüa vahepaladena põhitoidukordadest eraldi. Puuviljad ja marjad ning maiustused sobivad hästi vahepalaks enne põhitoidukorda või paar tundi pärast suuremat söögikorda, mitte söögikorra ajal ja vahetult pärast seda.

Lisaks kuuluvad soovituste hulka ka:

- puhta vee piisav joomine;
- menüü tasakaalustamine kõikide toitainete osas;
- stressitaseme vähendamine ja liikumise optimeerimine.

SEEDEVAEVUSI VÕIVAD ESILE KUTSUDA TEATUD TOIDUAINED

Sageli on mingi konkreetse toiduaine (liig)tarbimine vaevusi põhjustavaks teguriks. Samuti võivad põhjustada vaevusi konkreetsele inimesele talumatud toidud, tööstuslikult valmistatud toidud ja teatud

toidu lisaained. Sageli räägivad kliendid, kuidas vaevusi põhjustab just väljas söömine, samuti teatud kindlate toiduainete söömine.

Põhjused võivad olla individuaalselt väga erinevad. Kui seedeprobleeme põhjustavad näiteks kohv, tee või alkohol, siis tuleks neist jookidest loobuda. Kui seedeprobleeme põhjustavad ravimid, tuleb soovitada kliendil sellest teavitada raviarsti.

Vaevustest ja vaevuste seosest toitumisega parema ülevaate saamiseks või toitumisinõustaja paluda kliendil pidada toitumispäevikut, milles märgib üles nii söödavad toidud, joogid, tarbitavad ravimid kui tekkivad vaevused.

Kasutatud kirjandus:

ETTA toitumisteraapia juhis kergemate seedevaevuste puhul nõustamiseks, 2026

Toitumisinõustaja kutsestandard, tase 5.